

COVID-19 and self-isolation

COVID-19 y el Distanciamiento social

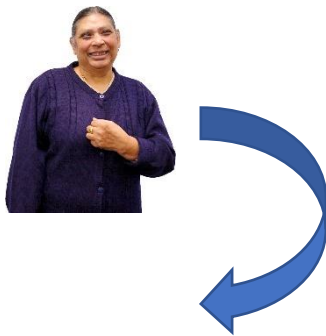
16 March 2020 update

Actualizado: 16 Marzo 2020



Self-isolation means not being in places for 14 days where you could give the COVID-19 virus to other people and staying at home.

El distanciamiento social significa no ir a lugares por 14 días, lugares en los que puedas contagiar de COVID-19 a otras personas. Es quedarse en casa.



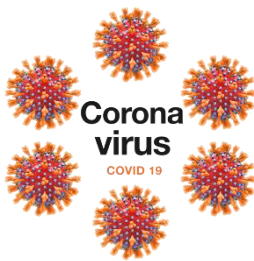
Some people with COVID-19 may not get sick.

Algunas personas contagiadas con COVID-19 no desarrollar la enfermedad.



But they can still give the virus to other people.

Pero igualmente pueden contagiar a otros.



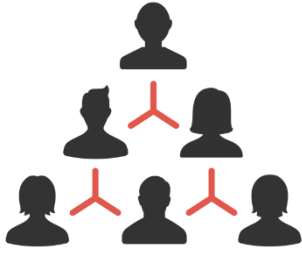
A **virus** is something that can make people sick.

Un virus es algo que puede enfermar a la gente.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

It can take up to 14 days from the time a person has been around someone with COVID-19 to when they get sick.

Puede tomar hasta 14 días para alguien que haya tenido contacto con una persona infectada de COVID-19 se enferme.



It is important to self-isolate so that the virus is not passed on to other people if you do get sick during this time.

Es de suma importancia practicar distanciamiento social, para evitar que el virus se propague a otras personas si es que usted se enferma en este periodo.



You need to call Healthline if you:
Es necesario llamar al Healthline cuando:

- are not sure if you should self-isolate
- no se está Seguro si se deba distanciar socialmente
- decide to self-isolate.
- Cuando decida distanciarse socialmente



The phone number **Healthline** is:
0800 358 5453

El número telefónico del **Healthline** es:
0800 358 5453



It will not cost you any money to call Healthline.

No tendrá ningún costo llamar a Healthline



Healthline is open all the time – day and night.

El Healthline está disponible todo el tiempo – día y noche.

Who needs to self-isolate? ¿Quién necesita practicar distanciamiento social?



You need to self-isolate if you:
Usted necesita hacer distanciamiento social si:

- have been tested and found to **have COVID-19**
- ha sido examinado y han encontrado **COVID-19**
- have been **tested** for COVID-19 and waiting to find out your results
- Si ha sido **evaluado** por COVID-19 y está esperando los resultados
- have been in **close contact** in the last 14 days with someone who has been told they have COVID-19



- Si ha estado en **contacto directo** en los últimos 14 días con alguien que ha sido confirmado de tener COVID-19



- if you **feeling sick** and you:
- Si se **siente enfermo** y presenta los siguientes síntomas:

- have a cough
- tos
- have a fever – this is when you get really hot
- fiebre – se siente caliente al tacto
- are finding it hard to breathe.
- Dificultad para respirar



Anyone who has returned from overseas travel in the last two weeks should be self-isolating.

Toda persona que haya regresado de un viaje internacional, deberá distanciarse socialmente.



COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas.

Información sobre COVID-19 para personas llegadas a Nueva Zelanda desde el extranjero.

You can find this factsheet on the Ministry of Health website:

Puede encontrar la infografía en la pagina de web del Ministerio de Salud:

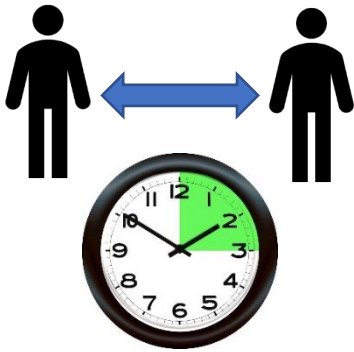
[www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/ covid-19-novel-coronavirus](http://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus)

What does self isolation mean? ¿Qué significa hacer distanciamiento social?

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Self-isolation means that you should try not to come into close contact with other people for 14 days.

Distanciamiento social significa que debes evitar tener contacto directo con otras personas por al menos 14 días.



It means that during those 14 days you should try not to be within **2 metres** of people for **more than 15 minutes**.

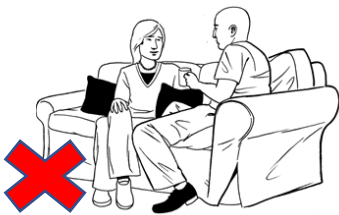
Significa que durante esos 14 días debes mantener la distancia de al menos 2 metros por no más de 15 minutos.



You will find self isolation easier to do if you:

Practicar distanciamiento social es más fácil si:

- **stay at home** away from other people.
- **se queda en casa**, sin tener contacto con otras personas.



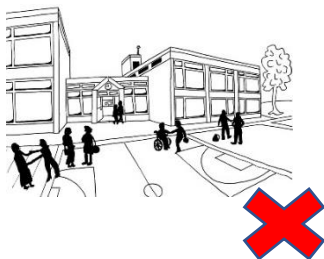
- do **not** have people come to visit you.
- **No** tener visitas en casa.



When you are in self-isolation **do not go to:**

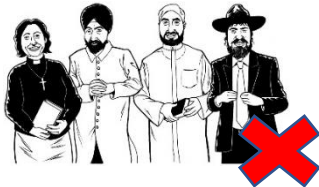
Cuando se está practicando distanciamiento social usted **no puede ir:**

- Your workplace
- Al trabajo
- School / university
- A la escuela o universidad





- Childcare services
- Visitar guarderías infantiles



- Church / faith-based activities
- Iglesias/atender actividades grupales de fé



- Rest homes or other places for older people
- Casas de ancianos u otros lugares para personas mayores



- Restaurants
- Restaurantes
- Places where there are lots of people.
- Lugares donde haya mucha gente.



If you need food or medicine ask a family member or friend to:

Si necesita comida o medicina, pídale a un miembro de su familia o amigo que:

- Get food or medicine for you
- Vaya a recoger comida o medicina para usted



- **Drop it off** to you at your front door.
- Que se los **deje afuera** de la puerta.



If you are living with other people you should not share things like:

Si vive con más gente, no deberá compartir los siguientes objetos:

- drinking cups or glasses
- Vasos y tazas



- things you eat with like plates or forks
- Objetos que utiliza para comer, como platos, tenedores, etc



- Towels
- Toallas
- Pillows and sheets.
- Almohadas y sábanas.

What you can do to stop the spread of COVID-19

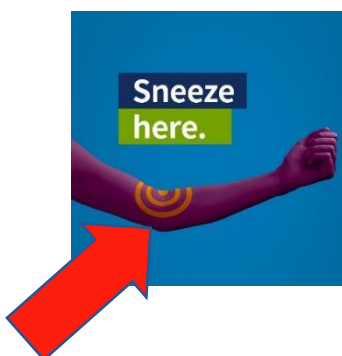
¿Qué puedo hacer para prevenir la propagación de COVID-19?



To stop COVID-19 from spreading:
Para prevenir la propagación de COVID-19:



- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar
- throw away any tissues that you use.
- Bote a la basura pañuelos usados.



If you have no tissues then cough or sneeze into your elbow.

Si no tiene pañuelos desechables a la mano, tosa o estornude en su codo.

You should also:

También debe:



- wash your hands with soap and water for at least **20 seconds**
- lavarse las manos con jabón y agua por un mínimo de **20 segundos**

- make sure you dry your hands well.

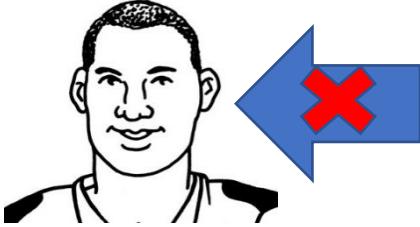
If there is no water or soap you can use **hand sanitiser.**

- Asegúrese de secar las manos bien.
Si no tiene acceso a agua y jabón, puede usar **desinfectante de manos.**



Try not to touch your:

Trate de no tocar sus:



- Eyes
- Ojos

- Nose
- Nariz

- Mouth.
- Boca.

Taking care of you

Cuidando de ti



During the 14 days that you are in self-isolation you may feel:

Durante los 14 días que este en aislamiento social se puede sentir:

- Stressed
- Estresado

- Lonely
- Solo

- Worried.
- Preocupado.





Some things you can do to look after yourself are:

Algunas cosas que puedes hacer para cuidar de ti:

- Talk to your family or friends on the phone
- Hablar con tu familia y amigos por teléfono
- Eat meals at normal times
- Comer a tus horas normales
- Exercise at home
- Ejercitarse en casa
- Go to bed at the same time each night.
- Ir a la cama a la misma hora cada noche.





If you are feeling stressed or lonely you can talk to someone at **1737: Need to talk:**



Phone: 1737

Text: 1737



1737: Need to talk is a free service so it will not cost you any money.



The 1737: Need to talk service is open all the time.



It is open all day and all night.



You can find these Easy Read factsheets on the Ministry of Health

website:

<https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus>